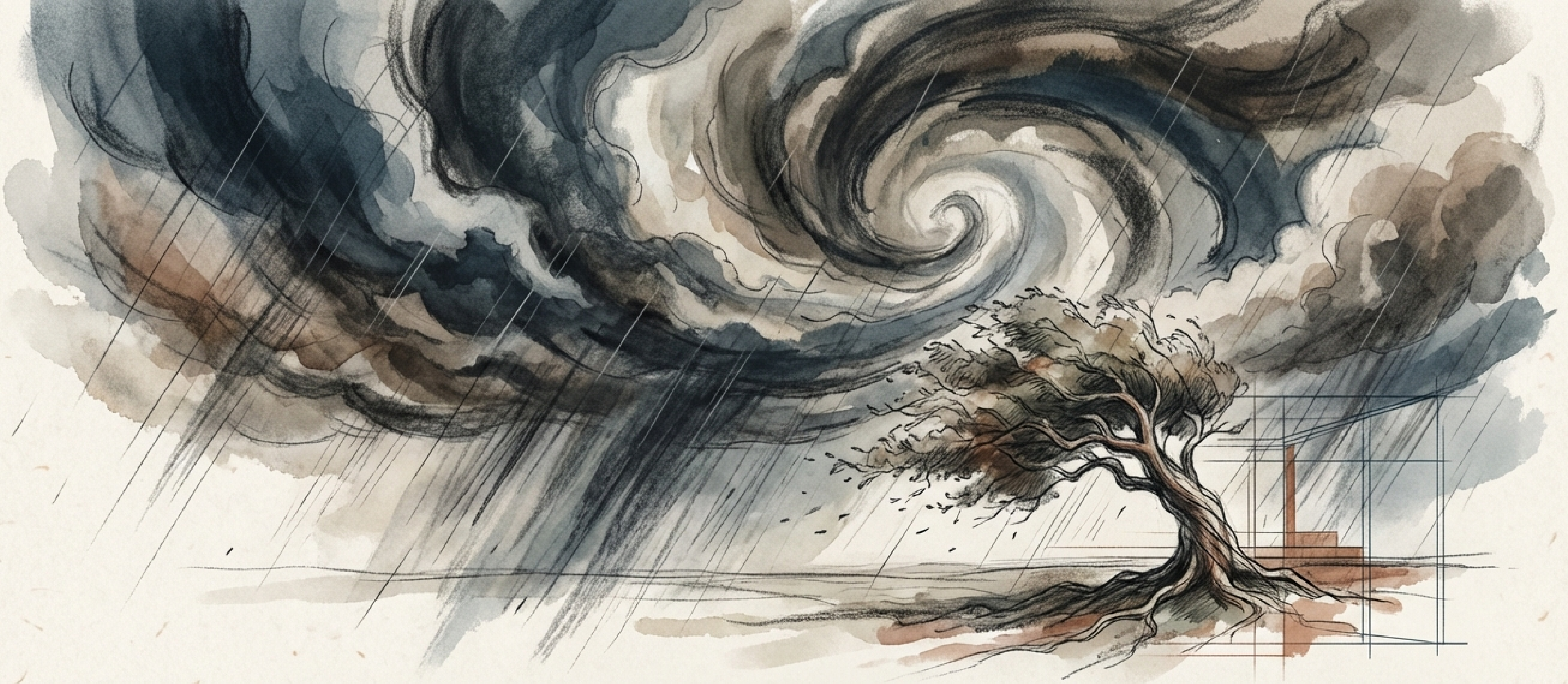
உள்ளக் கோட்டை

உங்கள் உள்வலிமைக்கான ஒரு பயணம்



NotebookLM



வாழ்க்கையின் புயல்கள் நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்ளும்போது, நாம் கட்டுப்பாட்டை இழந்தது போல் உணர்வது இயல்பு.

நிகழ்வுகள் நம் மீது மோதுகின்றன, நாம் திசை தெரியாமல் தவிக்கிறோம்.

NotebookLM



முதலில் புரிந்துகொள்வோம்: நம்மால் எதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது?

- பிறரின் செயல்கள் மற்றும் வார்த்தைகள்.
- கடந்த கால நிகழ்வுகள்.
- உலகின் எதிர்பாராத மாற்றங்கள்.

இவற்றை எதிர்த்துப் போராடுவது, **புயலுடன் சண்டையிடு**வதற்கு சமம்.

ஆனால், ஒரு நிகழ்விற்கும் நமது எதிர்வினைக்கும் இடையில் ஒரு சிறிய இடைவெளி உள்ளது.



ஒரு கணம்.
ஒரு மூச்சு.
ஒரு தேர்வு.

அந்த இடைவெளியில்தான் நமது உண்மையான சக்தி மறைந்தள்ளது.



அகக் கட்டுப்பாடு (Internal Control)

இதுவே அகக் கட்டுப்பாடு. வெளி உலளி உலகை ஆள்வது அல்ல; நமது உள் உலகை ஆள்வது.

வாழ்க்கையின் சவால்களுக்கு மத்தியில், நமது மனநிலையையும் பதிலையும் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன்.

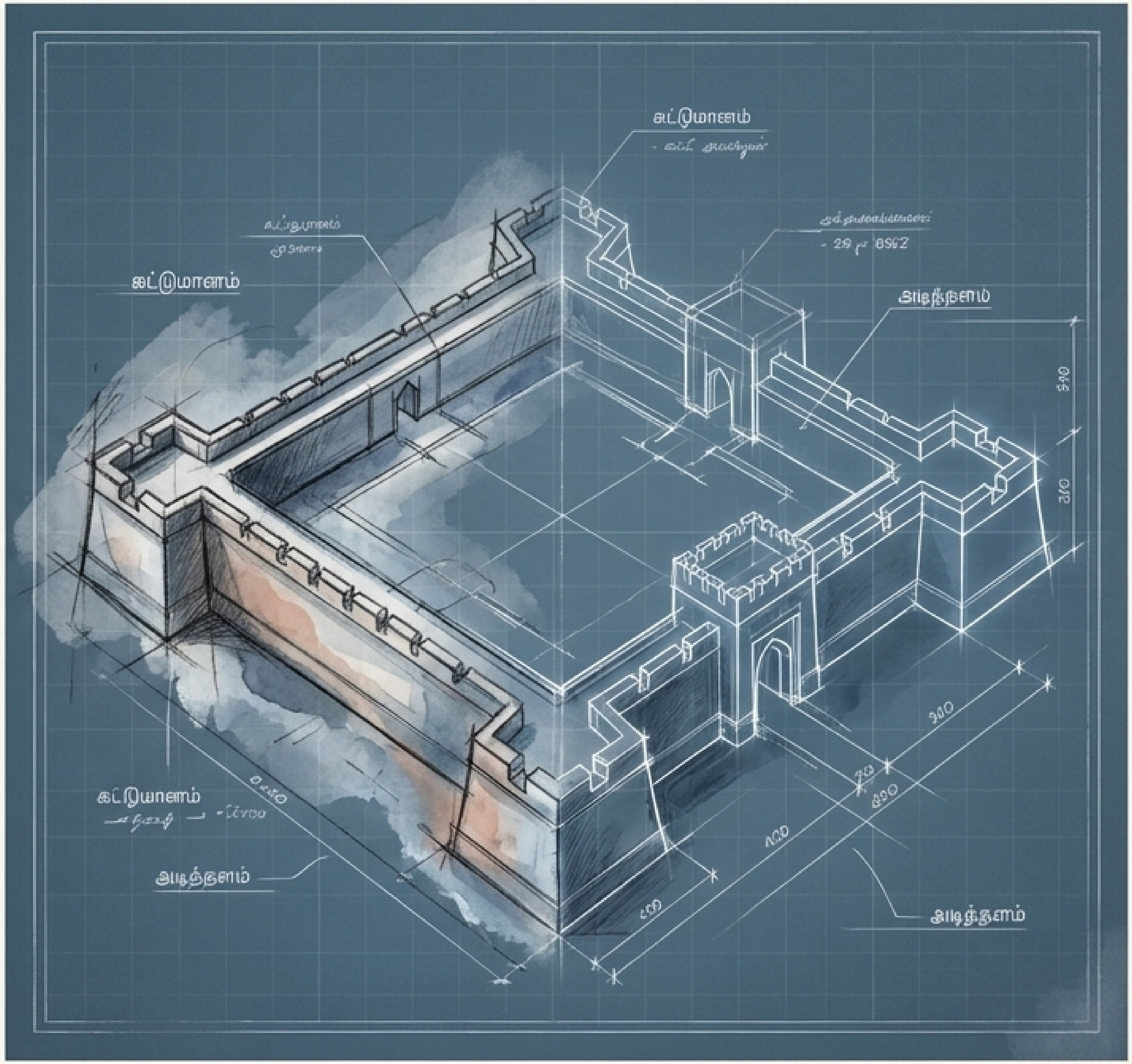
இதுவே நமது கோட்டையின் நிலம்.

மன ஒழுக்கம் (Mental Discipline)

மன ஒழுக்கம் என்பது இந்த நிலத்தில் நமது கோட்டையைக் கட்டும் கலை.

நிகழ்வுகளை எப்படிப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் அவற்றுக்கு எப்படி பதிலளிப்பது என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம், நாம் நமது உள்வலிமையை உருவாக்குகிறோம்.

இது வெறும் எண்ணம் அல்ல; இது ஒரு செயல். ஒரு பயிற்சி.





முதல் கல்லை வைத்தல்

ஒரு பெரிய கோட்டை ஒரே நாளில் எழுவதில்லை. அது முதல் கல்லி
ஃலில் இருந்து தொடங்குகிறது.

உங்கள் முதல் கல், ஒரு சிறிய, விழிப்புணர்வுள்ள தேர்வாக இருக்கலாம்.

கோபமான வார்த்தைக்குப் பதிலாக ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு.
சுயவிமர்சனத்திற்குப் பதிலாக ஒரு சிறு கருணை.

ஒவ்வொரு தேர்வும் ஒரு கல்.



ஒவ்வொரு விழிப்புணர்வுள்ள பதிலும், உங்கள் கோட்டையின் சுவர்களை பலப்படுத்துகிறது.

காலப்போக்கில், இந்த சிறிய தேர்வுகள் உடைக்க முடியாத ஒரு உள்வலிமையாக மாறுகின்றன.



வாசல்களைக் காத்தல்

உங்கள் மனமே கோட்டையின் வாசல். எதை உள்ளே அனுமதிப்பது என்பதை நீங்களே தீர்மானிக்கிறீர்கள்.

ஒரு நிகழ்வு என்பது வெறும் நிகழ்வுதான். அதற்கு அர்த்தம் கொடுப்பது நாம்தான்.

அழிவு தரும் எண்ணங்களை வெளியே நிறுத்துங்கள். ஆக்கப்பூர்வமான பார்வைகளை உள்ளே அனுமதியுங்கள்.

புயல் ஓய்ந்துவிட்டது என்பதல்ல இதன் பொருள்.

புயலுக்கு மத்தியிலும், உங்களுக்குள் ஓர் அமைதியான, பாதுகாப்பான இடம் இருக்கிறது என்பதே இதன் பொருள்.

வெளியே என்ன நடந்தாலும், உள்ளே நீங்கள் நிலையாக இருக்கிறீர்கள்.

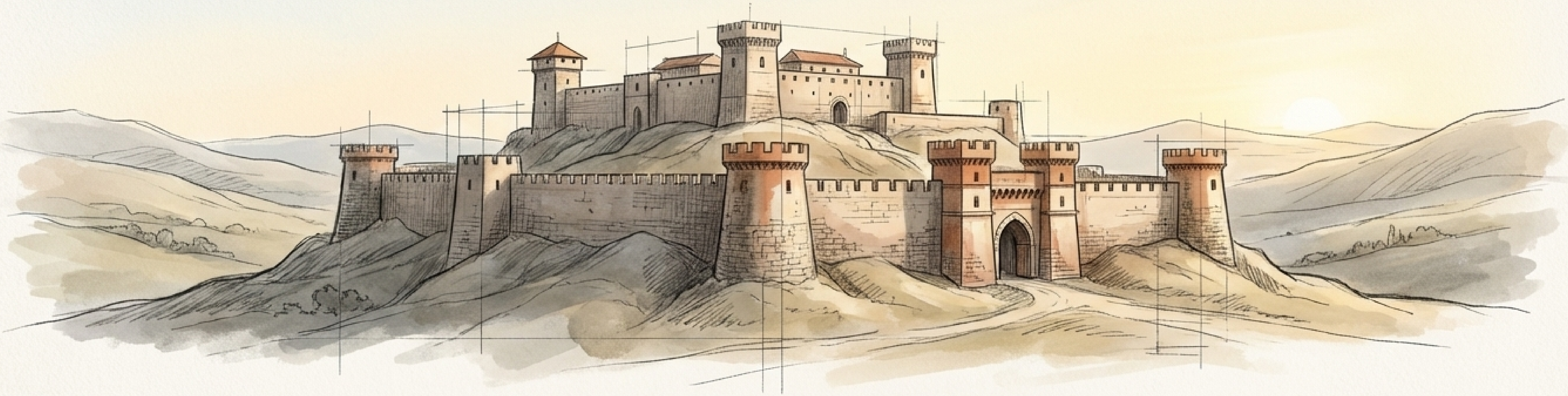




இந்தக் கோட்டையின் சிற்பி நீங்கள்.

அதன் ஒவ்வொரு கல்லும் உங்கள் தேர்வால் வைக்கப்பட்டது. அதன் ஒவ்வொரு சுவரும் உங்கள் மன உறுதியால் கட்டப்ழியது.

இது உங்கள் புகலிடம். உங்கள் சக்தி. உங்கள் உருவாக்கம்.



உங்கள் உள்ளக் கோட்டை வெறும் தங்குமிடம் அல்ல.

அது உங்கள் பலத்தின் பிறப்பிடம்.